# I Erläuterungen

**Voraussetzungen gemäß KCGO und Abiturerlass in der für den Abiturjahrgang geltenden Fassung**

**Standardbezug**
Bewegungskompetenz
- im Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen (B3)
- ihr Bewegungshandeln gezielt beobachten, in angemessener Fachsprache beschreiben und die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzen (B4)
- in Trainingsprozessen geeignete Verfahren und Methoden zur Leistungssteigerung und -stabilisierung einsetzen (B8)
- ihr Bewegungshandeln mit geeigneten Verfahren/Methoden analysieren und die Qualität der Bewegungsausführung durch gezielte Interventionen verbessern (B9)

Urteils- und Entscheidungskompetenz
- ihr sportliches Handeln mit dem Wissen um die eigenen Gesundheitsressourcen reflektieren (U6)
- das Anforderungsprofil einer Sportart/Disziplin analysieren, die maßgeblichen Leistungskomponenten und Bewegungsmerkmale reflektieren und unter Verwendung der Fachsprache erläutern (U9)
- den Sport in seiner gesellschaftlichen Bedeutung kritisch reflektieren und dabei Einflussfaktoren einbeziehen (U10)

Darüber hinaus können weitere, hier nicht explizit benannte Einzelstandards für die Bearbeitung der Aufgabe nachrangig bedeutsam sein, zumal die Kompetenzbereiche in engem Bezug zueinander stehen. Die Operationalisierung des Standardbezugs erfolgt in Abschnitt II.

**Inhaltlicher Bezug**
Die Aufgabe 1 bezieht sich auf das
Themenfeld *Kondition* (Q1.1), insbesondere auf das Stichwort *Strukturmodell Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und deren Ausdifferenzierungen)*, auf das Themenfeld *Sportartspezifische Anforderungsprofile* (Q1.4), insbesondere auf die Stichworte *koordinative Fähigkeiten (Strukturmodell, Stellenwert für das motorische Lernen)* und *Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Prinzip des variierten Übens, auch unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsanforderungen)*, auf das Themenfeld *Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining* (Q2.1), insbesondere auf das Stichwort *Trainingsmethoden zum Muskelaufbau und zur Verbesserung der Kraftausdauer* sowie auf das Themenfeld *Ausdauertraining* (Q2.3), insbesondere auf das Stichwort *Konzeption zur Verbesserung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit (Trainingsplanung bezogen auf eine der gewählten Sportarten)*.

Die Aufgabe 2 bezieht sich auf das
Themenfeld *Struktur sportlicher Bewegungen* (Q1.2), insbesondere auf die Stichworte *Phasenstruktur zyklischer und azyklischer Bewegungen* und *funktionale Betrachtung (Knotenpunkte)* und *biomechanische Prinzipien (optimaler Beschleunigungsweg, Anfangskraft, Koordination von Teilimpulsen)* sowie auf das Themenfeld *Lernen sportlicher Bewegungen* (Q3.1), insbesondere auf das Stichwort *Stufung des Lernprozesses (z.B. Dreiphasen-Modell)*.

Die Aufgabe 3 bezieht sich auf das
Themenfeld *Motive sportlichen Handelns* (Q2.2), insbesondere auf das Stichwort *Gesundheitskonzepte (Risikofaktoren-Modell, Salutogenese-Modell)*.

# II Lösungshinweise

In den nachfolgenden Lösungshinweisen sind alle wesentlichen Gesichtspunkte, die bei der Bearbeitung der einzelnen Aufgaben zu berücksichtigen sind, konkret genannt und diejenigen Lösungswege aufgezeigt, welche die Prüflinge erfahrungsgemäß einschlagen werden. Lösungswege, die von den vorgegebenen abweichen, aber als gleichwertig betrachtet werden können, sind ebenso zu akzeptieren.

**Aufgabe 1.1**
Die Schülerin absolviert das Sportabzeichen in den vier Disziplinen 10 Kilometer-Lauf (für den Bereich Ausdauer), Hüftaufschwung (für den Bereich Kraft), 25 Meter Schwimmen (für den Bereich Schnelligkeit) und Werfen eines 1 Kilogramm schweren Schleuderballs (für den Bereich Koordination). Dabei erreicht sie folgende Leistungen, die wie folgt zu bewerten sind:

- 10 Kilometer-Lauf in 80 Minuten, 20 Sekunden. Das entspricht einer Leistungsbewertung mit Bronze (1 Punkt).
- Der Hüftaufschwung als solcher wird nicht absolviert. Es gelingt aber das dreimalige Anheben der Beine aus dem Hang an der Sprossenwand. Das entspricht einer Leistungsbewertung mit Bronze (1 Punkt).
- 25 Meter Schwimmen in 17,3 Sekunden. Das entspricht einer Leistungsbewertung mit Gold (3 Punkte).
- Werfen eines 1 Kilogramm schweren Schleuderballs auf 25,5 Meter. Das entspricht einer Leistungsbewertung mit Bronze (1 Punkt).

Insgesamt erreicht die Schülerin damit 6 Punkte und hat das Sportabzeichen somit mit der Leistungsbewertung in Bronze bestanden.

Hinsichtlich der allgemeinen sportlichen Leistungsfähigkeit der Schülerin können auf Grundlage der Ergebnisse beim Absolvieren des Sportabzeichens folgende Aussagen getätigt werden:

- Die konditionellen Fähigkeiten der Schülerin sind zumindest in den Bereichen Ausdauer und Kraft verbesserungswürdig.
- Im Ausdauerbereich ist eine allgemeine Grundlagenausdauer vorhanden, die Voraussetzung dafür ist, die Laufstrecke von 10 Kilometern überhaupt absolvieren zu können. Dies gelingt aber nur in einem vergleichsweise langsamen Tempo. Es fehlt also an Ausdauerfähigkeiten in der Langzeitausdauer, insbesondere im aerob-anaeroben Grenzbereich sowie im anaeroben Leistungsbereich, sowie an der für das Absolvieren einer längeren Strecke in hohem Tempo notwendigen Kraftausdauer.
- Sowohl die gerade noch ausreichenden Ergebnisse beim Hüftaufschwung als auch beim Schleuderballwurf deuten auf geringe Kraftfähigkeiten hin. Konkret sind die Maximalkraft (Hüftaufschwung, Schleuderball) und die Explosivkraft (Schleuderball) ausbaufähig.
  Es kann jedoch auch argumentiert werden, dass beide Ergebnisse weniger der fehlenden Kraftfähigkeiten als vielmehr technischen Defiziten geschuldet sind (sowohl der Hüftaufschwung als auch der Schleuderballwurf sind technisch anspruchsvoll).
- Das Ergebnis beim Schwimmen deutet bezogen auf den im Prüfungsprotokoll ausgewiesenen Bereich auf gute Schnelligkeitsfähigkeiten hin. Diese Schlussfolgerung kann so pauschal jedoch nicht gezogen werden, da die Schnelligkeit beim 25 Meter Schwimmen eine sehr spezifische ist. Gerade vor dem Hintergrund der ansonsten mäßigen Ausdauer- und Kraftfähigkeiten (die für das 25 Meter Schwimmen ebenfalls von Bedeutung sind) ist eher anzunehmen, dass die Schülerin Schwimmerin ist und die Schwimmtechnik gut beherrscht.
- Zu den koordinativen Fähigkeiten der Schülerin kann auf Grundlage des Prüfungsprotokolls keine sichere Aussage getroffen werden. Es erscheint aber naheliegend, dass die Schülerin den Hüftaufschwung und möglicherweise auch die Schleuderballtechnik technisch nicht beherrscht.

Insgesamt zeigt die Schülerin eine solide allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit, die ihr schon das Bestehen des Sportabzeichens an sich konstatiert. Die sportliche Leistungsfähigkeit erscheint aber in zumindest einigen Bereichen verbesserungswürdig.

**Aufgabe 1.2**
Ausgehend von den Ergebnissen des Prüfungsprotokolls und den Lösungsausführungen aus Aufgabenteil 1.1 sollte das Trainingskonzept folgende Elemente beinhalten:

- Ausdauertraining: Training der aeroben und anaeroben Ausdauer mittels extensiver (Training im Bereich der aeroben Schwelle, hohe Belastungsdauer) und intensiver Dauermethode (Training im Bereich der anaeroben Schwelle, mittlere bis hohe Belastungsdauer) sowie Einbindung der Intervallmethode (Belastungsreize oberhalb der anaeroben Schwelle im Wechsel mit lohnenden Pausen) oder Tempowechselmethode (ununterbrochene Belastung mit variablem Wechsel zwischen hoher und niedriger bis mittlerer Intensität). Ziel ist die Steigerung der Laufgeschwindigkeit beim Absolvieren der 10 Kilometer-Strecke.
  Vordergründig sollte die Ausdauerleistung zielspezifisch mittels Laufen verbessert werden.
- Krafttraining: Hier sollte zielführend ein Maximalkrafttraining (IK-Training mit 90–100 % der Maximalkraft, 3–5 Wiederholungen, 3–5 Minuten Pause, 5–12 Serien und/oder Hypertrophietraining mit 75–85 % der Maximalkraft, 8–12 Wiederholungen, ca. 2 Minuten Pause, 3–5 Serien) durchgeführt werden. Es sollte sich um ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining handeln.
  Hierzu bietet sich ein Gerätetraining im Zirkelbetrieb an.
  Zusätzlich könnten zielspezifisch für den Schleuderballwurf Methoden zum Training der Explosivkraft zum Einsatz kommen.
- Techniktraining: Die Technik des Hüftaufschwungs sowie des Schleuderballwurfs sollten unabhängig vom konditionellen Training zielspezifisch erlernt werden. Hierfür sollte am Entstehen einer differenzierten Bewegungsvorstellung durch Demonstration, Erklärungen und Reflexion gearbeitet werden. Zudem können Lernhilfen und Trainerrückmeldungen zum Einsatz kommen.
- Das Trainingskonzept sollte sich unter Beachtung von Trainingsprinzipien über einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen erstrecken, damit Verbesserungen überhaupt ergebnisbeeinflussend auftreten können.
- Mit dem Ausdauer- und Krafttraining sollte unmittelbar begonnen werden, da hier die Adaptation Zeit benötigt und die Fähigkeiten die Grundlage für das Gelingen der Techniken Hüftaufschwung und Schleuderballwurf darstellen.
- Die Belastungshäufigkeit sollte für das Ausdauer- und auch das Krafttraining jeweils zweimal wöchentlich betragen.
- Das Techniktraining muss im Trainingskonzept hinzugefügt werden. Möglicherweise genügen hier auch wenige Trainingseinheiten (z.B. für das Erlernen des Hüftaufschwungs).

**Aufgabe 2.1**
Die hier formulierten Erwartungen beziehen sich auf das dreistufige Modell des motorischen Lernprozesses nach Meinel/Schnabel:

Lernstufe 1 (Grobkoordination):

- Zunächst findet ein erstes näheres Bekanntwerden mit dem neu zu erlernenden Bewegungsablauf statt.
- In dieser Phase liegen eine ungenaue Steuerung und Regelung des Bewegungsablaufs vor.
- Der Bewegungsablauf ist hier noch sehr unvollkommen und weist wesentliche Mängel auf, sodass er der angestrebten Technik bestenfalls in Grundzügen entspricht.
- Geprägt sind die Bewegungsausführungen von ungenügend oder falsch ausgeprägter Bewegungskopplung und einem mangelnden Bewegungsfluss, was vor allem im Übergang von der Vorbereitungs- zur Hauptphase zum Tragen kommt.
- Auch liefern verschiedene Versuche der Bewegungsausführung oftmals völlig unterschiedliche Ergebnisse hinsichtlich Ausführung und Erscheinungsbild und sind somit von einer schwachen Bewegungskonstanz geprägt.
- Diese Erscheinung kann durch eine unzureichende Aufnahme und Verarbeitung afferenter Signale (äußerer Regelkreis), verbunden mit einer unzureichenden Veränderbarkeit der efferenten Steuerung (innerer Regelkreis) im Bewegungsablauf erklärt werden.
- Der Lernende ist noch nicht in der Lage, das ihm dargebotene Idealbild der zu erlernenden Bewegungsfertigkeit zu erfassen, und kann somit keine nutzbare Bewegungsvorstellung entwickeln.

- Dem optischen Analysator kommt in dieser Phase eine dominierende Bedeutung zu, da dieser für die Verarbeitung der Informationen aus der Umwelt verantwortlich ist und Korrekturen der Bewegung in diesem Lernstadium fast ausschließlich auf visuellen Informationen basieren.
- In dieser Phase werden daher häufig Informationen visuell nicht erfasst, damit wichtige Merkmale nicht erkannt, weshalb eine Korrektur der Bewegungssteuerung nahezu unmöglich ist.
- Alle weiteren Analysatoren spielen nach Meinel/Schnabel zu diesem Zeitpunkt eine untergeordnete Rolle.
- Vor allem die Bedeutung des kinästhetischen Analysators im inneren Regelkreis ist maßgeblich für die Entwicklung eines Bewegungsgefühls verantwortlich und kann von einem Anfänger in dieser Stufe des Lernprozesses kaum genutzt werden.

Die Bedeutung möglicher Lernhilfen in dieser Lernphase liegt in dem Schaffen einer Bewegungsvorstellung und sollte primär über den optischen Analysator geschehen (z.B. Demonstration der Zielbewegung durch Sportartenexperten) und in dem Sammeln von vielfältigen Erfahrungen zur Umsetzung der Zielbewegung liegen.

Lernstufe 2 (Feinkoordination):
- Der Lernende kann die Bewegung unter bekannten und günstigen Bedingungen annähernd fehlerfrei mit hoher Bewegungskonstanz durchführen.
- Unter ungewohnten beziehungsweise erschwerten Bedingungen treten noch Mängel in der Bewegungsausführung und zum Teil gröbere technische Fehler auf, was zu einer noch instabilen Leistung führt.
- Die Informationsaufnahme und -verarbeitung ist in dieser Phase von zentraler Bedeutung, weshalb in dieser Lernstufe verstärkt Informationen über die Ausführung der Bewegung aufgenommen und verarbeitet werden.
- Somit kommt dem kinästhetischen Analysator in dieser Lernstufe eine größere Bedeutung zu, da über ihn die Informationen besser verarbeitet werden können. Dies führt zu einer Verbesserung der Bewegungssteuerung über den inneren Regelkreis.
- Die stärkere Einbeziehung sämtlicher sensorischer Informationen führt zu einer zunehmend verfeinerten und erweiterten Bewegungsplanung.
- Der optische Analysator arbeitet in dieser Lernstufe im Vergleich zur ersten Stufe ebenfalls feiner und differenzierter.
- Damit findet eine effektivere Verarbeitung von Informationen über den inneren und äußeren Regelkreis statt, was dazu führt, dass Sollwertabweichungen bei der Bewegungsausführung schneller erfasst und ein besserer Bewegungsfluss durch rechtzeitige Korrekturen ermöglicht wird.

Die Bedeutung möglicher Lernhilfen in dieser Lernphase liegt im Schaffen einer differenzierten Bewegungspräzision mit einer höheren Dominanz des kinästhetischen Analysators (z.B. Festigung der Zielbewegung durch Übungsformen, welche eine Steigerung der Komplexität abbilden) sowie der Gewährleistung umfangreicher, intensiver Übungsmöglichkeiten.

Lernstufe 3 (Stabilisierung der Feinkoordination und der variablen Verfügbarkeit):
- Der Lernende ist in dieser Stufe in der Lage, die Zielbewegung auch unter schwierigen und ungewohnten, variierenden Bedingungen erfolgreich auszuführen.
- Die Ausführung der Zielbewegung weist sämtliche Merkmale des Idealbildes auf und die Bewegungsausführung ist von einer hohen Bewegungspräzision und Bewegungskonstanz geprägt.
- Durch die Automatisierung des Bewegungsvollzugs ist der Lernende in der Lage, seine Aufmerksamkeit immer mehr von der Bewegungsausführung zu lösen und sich dem taktischen Geschehen zu widmen.
- Es wird eine weitere Verlagerung vom optischen zum kinästhetischen Analysator möglich, außerdem werden sämtliche Analysatoren noch besser und effektiver für die Bewegungsausführung genutzt.

Die Bedeutung möglicher Lernhilfen in dieser Lernphase liegt in dem Schaffen von Übungssituationen, die das Ausbilden der situativ-variablen Verfügbarkeit fördern (z.B. Bewegungsaufgaben unter sportartspezifisch variierenden Bedingungen, Wettkampftraining, Komplexität maximal erhöhen), sowie in technischer Detailarbeit und dem Ermöglichen von Reflexionsprozessen für den Sportler (z.B. Austausch mit anderen Profisportlern, (schriftliches) Verbalisieren der Bewegungshandlung, mentales Training).

**Aufgabe 2.2**
Zuordnung der Phasenstruktur:
Beim Hüftaufschwung am Reck handelt es sich um eine azyklische Bewegung, die in Anlehnung an Meinel/Schnabel in drei Bewegungsphasen unterteilt werden kann.

- Vorbereitungsphase (Bilder 1/2)
  Schaffen optimaler Ausgangsbedingungen für die Bewegung durch Schwung holen, Absenken und Rückverlagern des Körperschwerpunktes (KSP), Anspannen der Armmuskulatur
- Hauptphase (Bilder 2/3 – 10)
  Realisierung der Kernelemente der Bewegung durch Abdruck, Nach-oben-Führen von Schwung- und Standbein sowie folglich dem Rumpf zur Mitnahme des Schwungs und Einleitung der (rückwärtigen) Rotationsbewegung, Verlagerung des KSP nach vorne-oben in Richtung Reckstange
- Endphase (Bild 10)
  Sichern des Bewegungsergebnisses durch Abbremsen der Rotationsbewegung durch Ganzkörperstreckung/Aufrichten in den Stütz sowie Verletzungsprophylaxe durch Stabilisierung der Arme und der Griffhaltung

Exemplarisch kann anhand der Bewegung das für deren Erfolg wesentliche biomechanische Prinzip der Koordination von Teilimpulsen wie folgt erklärt werden:

- zeitliche Koordination: Kraftentwicklung der Arme zum Halten, wenn Absprung erfolgt; Heranführen der Hüfte zur Stange zum richtigen Zeitpunkt
- Übertragung des Absprungimpulses auf den Gesamtkörper
- räumliche Koordination: erst der Beine, dann der Hüfte jeweils annähernd bis Kontakt zur Reckstange
- zeitliche Koordination: Streckung des Kopfes und damit Einleitung der Ganzkörperstreckung, wenn Körper kurz vor der waagerechten Position
- zeitliche Koordination: zunehmende Stützkraft der Arme, wenn der Körper über die Waagerechte hinaus ist

**Aufgabe 2.3**
Der Vergleich der Qualität der Lernstufe 1 (Phase der Grobkoordination) und der Lernstufe 2 (Feinkoordination) am Beispiel des Hüftaufschwungs am Reck kann anhand wesentlicher qualitativer Bewegungsmerkmale wie folgt erläutert werden:
Bewegungskonstanz:

- Stufe 1: Es ist noch keine Bewegungskonstanz vorhanden. Nur unter erleichterten Bedingungen, z.B. Hilfestellung durch einen Partner oder ein Gerät (Lernhilfe: Erhöhung durch einen Turnkasten) gelingt die Bewegung regelmäßig oder überhaupt.
- Stufe 2: Die Bewegung des Hüftaufschwungs gelingt auch ohne Hilfestellung und ist insgesamt annähernd fehlerfrei, solange sie unter gewohnten, störfreien Bedingungen und ohne Ermüdung durchgeführt wird.

Bewegungspräzision

- Stufe 1: Die Bewegungspräzision ist noch nicht ausgeprägt. Die Hüfte wird beim Aufschwung nicht nah genug an die Reckstange geführt. Dadurch gelingt der Aufschwung oft nicht oder benötigt eine unökonomisch hohe Kraftanstrengung.
- Stufe 2: Die Bewegungspräzision ist deutlich stärker ausgeprägt. Die Genauigkeit des Hüftaufschwungs entspricht weitestgehend dem Technikleitbild.

Bewegungsfluss
- Stufe 1: Der Bewegungsablauf des Hüftaufschwung kann nicht flüssig durchgeführt werden. Der Übergang der Ausholbewegung zur Aufwärtsbewegung und dann zum Abbremsen in der Waagerechten gelingt nicht flüssig oder gar nicht.
- Stufe 2: Die Aufwärtsbewegung ist insgesamt flüssig und ununterbrochen, der Schwung kann in der waagerechten Stützposition abgebremst werden.

Bewegungskopplung
- Stufe 1: Die Bewegungskopplung, insbesondere die zeitliche Koordination der Teilimpulse, ist fehlerhaft. Schwungbeineinsatz und Abdruck des Standbeines unterstützen das Heranführen der Hüfte an die Reckstange noch nicht räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abgestimmt.
- Stufe 2: Die Bewegungskopplung, insbesondere die zeitliche Koordination der Teilimpulse und der dynamische Bewegungsvollzug sind aufeinander abgestimmt. Schwungbeineinsatz und Abdruck des Standbeins, das Heranführen der Hüfte in Richtung Reckstange und die Streckung der Hüfte sind räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abgestimmt.

Bewegungsstärke
- Stufe 1: Die Bewegungsstärke ist ungenau. Der Einsatz des Schwungbeines ist zu schwach oder zu stark ausgeprägt, das Schwungbein wird nicht schnellkräftig nach vorne oben geführt, die waagerechte Position wird nicht erreicht oder der Schwung kann in der Waagerechten nicht oder nur erschwert abgebremst werden.
- Stufe 2: Der Krafteinsatz durch Einsatz des Schwungbeines und der Abdruck durch das Standbein sind effizient und sorgen für eine flüssige Rotationsbewegung, die Rotation kann in der waagerechten Position abgebremst werden.

**Aufgabe 3**
Es kann sich sowohl auf das Risikofaktoren-Modell als auch auf das Salutogenese-Modell bezogen werden.
Mit Bezug auf die beiden Gesundheitsmodelle können folgende Aussagen über einen Nutzen des Deutschen Sportabzeichens im Rahmen der Gesundheitsförderung im Schulsportunterricht getroffen werden:
Mit Bezug zum Risikofaktoren-Modell:
- Das Deutsche Sportabzeichen kann vor allem dem Risikofaktor „Bewegungsmangel und körperliche Inaktivität“ (Indikatoren: vorwiegend sitzende Lebensweise, keine regelmäßige aerobe Ausdauerbelastung) nachhaltig vorbeugen.
- Damit das gelingen kann, muss die Einbindung des Sportabzeichens in den Schulsportunterricht aber auch derartig gestaltet sein, dass sie zu regelmäßiger Bewegung und körperlicher Aktivität beiträgt.

Mit Bezug zum Salutogenese-Modell:
- Die Einbindung des Deutschen Sportabzeichens im Rahmen des Schulsportunterrichts kann dazu beitragen, Sport als generalisierte Widerstandressource aufzubauen, mit denen Stressoren wie Bewegungsmangel und Inaktivität, aber auch Stress, Belastungen durch schwere Lebenssituationen und Orientierungslosigkeit entgegengewirkt werden kann.
- Durch die Einbindung des Deutschen Sportabzeichens im Rahmen des Schulsportunterrichts kann dazu beigetragen werden, sportliche Betätigung als lebensüberdauerndes sinnstiftendes Element im Leben junger Menschen zu verankern.
- Sport kann so vor allem das Kohärenzgefühl und somit auch das Gesundheits-Krankheitskontinuum positiv beeinflussen und zur Sinnhaftigkeit und der Ausprägung von Resilienz beitragen.
- Das Deutsche Sportabzeichen ist dafür gut geeignet, weil es durch seine Strukturierung mit jährlichen Wiederholungen und damit verbundene Belohnungssysteme (Beurkundung) auf Langfristigkeit angelegt ist.
- Auch hierbei hängt das Gelingen von der Art und Weise und vor allem der Nachhaltigkeit der Einbindung des Deutschen Sportabzeichens im Schulsport ab.

Als Bedingungen für eine sinnvolle Einbindung des Deutschen Sportabzeichens im Rahmen der Gesundheitsförderung im Schulsportunterricht könnten demnach folgende Aussagen getroffen werden:

- Das bloße einmalige Ablegen des Deutschen Sportabzeichens im Sportunterricht allein ist nicht ausreichend, um die oben beschriebenen gesundheitsfördernden Effekte zu erzielen. Hierbei fehlt es an Nachhaltigkeit.
- Das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens im Schulsportunterricht könnte jährlich wiederholt stattfinden und fest ins sportliche Schulprogramm verankert sein.
- Das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens könnte ein fester Teil der Schulkultur sein, der Bestandteil einer Grundhaltung ist, dass Sport grundsätzlich für jeden Menschen integrativer Lebensbestandteil sein sollte. Insofern könnte das Sportabzeichen eines von mehreren diese Einstellung fördernden Elementen (Schulsportfest etc.) sein.
- Dem Ablegen des Deutschen Sportabzeichens könnte ein langfristiger vorbereitender Trainingsprozess, im Unterricht und aus dem Unterricht organisiert, aber zeitlich und räumlich darüberhinausgehend, vorausgehen.
- Im Rahmen der Gesundheitsförderung könnten die Vorbereitung und Durchführung des Deutschen Sportabzeichens von gesundheitsfördernden Begleitelementen unterstützt werden (z.B. Reflexion über den Sinn des Sportabzeichens vor dem Hintergrund von Sport, Gesundheit und Motivation zum Sporttreiben; Gesundheitserziehung; Ernährungsberatung).

Als Fazit kann festgestellt werden, dass die Einbindung des Deutschen Sportabzeichens im Rahmen der Gesundheitsförderung im Schulsportunterricht sehr sinnvoll sein kann, es dafür aber eines umfassenden auf Nachhaltigkeit ausgelegten Konzepts bedarf, das über das bloße einmalige Erfassen von Leistungen hinausgeht.

## III Bewertung und Beurteilung

Die Bewertung und Beurteilung erfolgt unter Beachtung der nachfolgenden Vorgaben nach § 33 der Oberstufen- und Abiturverordnung (OAVO) in der jeweils geltenden Fassung. Bei der Bewertung und Beurteilung der sprachlichen Richtigkeit in der deutschen Sprache sind die Bestimmungen des § 9 Abs. 12 Satz 3 OAVO in Verbindung mit Anlage 9b anzuwenden.

Bei der Bewertung und Beurteilung der Übersetzungsleistung in den Fächern Latein und Altgriechisch sind die Bestimmungen des § 9 Abs. 14 OAVO in Verbindung mit Anlage 9c anzuwenden.

Der Fehlerindex ist nach Anlage 9b zu § 9 Abs. 12 OAVO zu berechnen. Für die Ermittlung der Punkte nach Anlage 9a zu § 9 Abs. 12 OAVO sowie Anlage 9c zu § 9 Abs. 14 OAVO wird jeweils der ganzzahlige nicht gerundete Prozentsatz bzw. Fehlerindex zugrunde gelegt.

Für die Bewertung in den modernen Fremdsprachen ist der „Erlass zur Bewertung und Beurteilung von schriftlichen Arbeiten in allen Grund- und Leistungskursen der neu beginnenden und fortgeführten modernen Fremdsprachen in der gymnasialen Oberstufe, dem beruflichen Gymnasium, dem Abendgymnasium und dem Hessenkolleg“ vom 7. August 2020 (ABl. S. 519) zugrunde zu legen. Demnach erfolgt die Bewertung und Beurteilung mit der Maßgabe, dass lediglich bei der Ermittlung des Prüfungsergebnisses (Note) aus Prüfungsteil 1 und 2 gerundet wird.

Darüber hinaus sind die Vorgaben der Erlasse „Hinweise zur Vorbereitung auf die schriftlichen Abiturprüfungen (Abiturerlass)“ und „Durchführungsbestimmungen zum Landesabitur“ in der für den Abiturjahrgang geltenden Fassung zu beachten.

Als Kriterien für die Bewertung und Beurteilung dienen unter Beachtung der Zielsetzung der gymnasialen Oberstufe nach § 1 Abs. 2 OAVO neben dem Inhaltlichen auch die in den Kerncurricula genannten überfachlichen Kompetenzen, insbesondere die Sprachkompetenz und Wissenschaftspropädeutik; dies zeigt sich u.a. in qualitativen Merkmalen wie Strukturierung, Differenziertheit, (fach-)sprachlicher Gestaltung und Schlüssigkeit der Argumentation.

Eine Leistung ist mit **„ausreichend“ (5 Punkten)** zu beurteilen, wenn die für die Bearbeitung der Aufgabe besonders bedeutsamen Kompetenzen grundsätzlich nachgewiesen werden und in

**Aufgabe 1**

- die Ergebnisse der Schülerin hinsichtlich ihrer erreichten Leistung im Sportabzeichen sowie ihrer allgemeinen sportlichen Leistungsfähigkeit in groben Zügen ausgewertet werden,
- grundlegende Aspekte eines Trainingskonzepts ansatzweise entwickelt werden,

**Aufgabe 2**

- die Stufung des motorischen Lernprozesses in groben Zügen richtig beschrieben und die Bedeutung von Lernhilfen in den jeweiligen Phasen andeutungsweise skizziert wird,
- dem Hüftaufschwung am Reck eine wesentliche Phasenstruktur zugeordnet wird und anhand der Bewegung ein für deren Erfolg wesentliches biomechanisches Prinzip grundsätzlich erklärt wird,
- einige Unterschiede in der Qualität der Durchführung des Hüftaufschwungs zwischen Lernphase 1 und Lernphase 2 unter Einbezug einiger wesentlicher qualitativer Bewegungsmerkmale in groben Zügen erläutert werden,

**Aufgabe 3**

- unter punktuellem Einbezug von Gesundheitsmodellen in groben Zügen damit auseinandergesetzt wird, inwiefern das Deutsche Sportabzeichen im Rahmen der Gesundheitsförderung im Schulsportunterricht sinnvoll eingebunden werden kann.

Eine Leistung ist mit **„gut“ (11 Punkten)** zu beurteilen, wenn die für die Bearbeitung der Aufgabe besonders bedeutsamen Kompetenzen weitgehend nachgewiesen werden und in

**Aufgabe 1**

- die Ergebnisse der Schülerin hinsichtlich ihrer erreichten Leistung im Sportabzeichen sowie ihrer allgemeinen sportlichen Leistungsfähigkeit differenziert ausgewertet werden,
- grundlegende Aspekte eines Trainingskonzepts überzeugend und differenziert entwickelt werden,

**Aufgabe 2**

- die Stufung des motorischen Lernprozesses umfassend richtig beschrieben und die Bedeutung von Lernhilfen in den jeweiligen Phasen überzeugend skizziert wird,
- dem Hüftaufschwung am Reck eine folgerichtige und schlüssige Phasenstruktur zugeordnet wird und anhand der Bewegung ein für deren Erfolg wesentliches biomechanisches Prinzip fundiert erklärt wird,
- die Unterschiede in der Qualität der Durchführung des Hüftaufschwungs zwischen Lernphase 1 und Lernphase 2 unter Einbezug der wesentlichen qualitativen Bewegungsmerkmale differenziert erläutert werden,

**Aufgabe 3**

- unter fachlich überzeugendem Einbezug von Gesundheitsmodellen differenziert damit auseinandergesetzt wird, inwiefern das Deutsche Sportabzeichen im Rahmen der Gesundheitsförderung im Schulsportunterricht sinnvoll eingebunden werden kann.

**Gewichtung der Aufgaben und Zuordnung der Bewertungseinheiten zu den Anforderungsbereichen**

| Aufgabe | Bewertungseinheiten in den Anforderungsbereichen | | | Summe |
|---|---|---|---|---|
| | AFB I | AFB II | AFB III | |
| **1.1** | 5 | 10 | | **15** |
| **1.2** | | 5 | 15 | **20** |
| **2.1** | 10 | 5 | | **15** |
| **2.2** | 15 | | | **15** |
| **2.3** | | 15 | | **15** |
| **3** | | 5 | 15 | **20** |
| **Summe** | **30** | **40** | **30** | **100** |

Die auf die Anforderungsbereiche verteilten Bewertungseinheiten innerhalb der Aufgaben sind als Richtwerte zu verstehen.